



**GENIUS LOCI TRAVEL**  
Walking and Cycling Holidays

Geführte Wanderreise

# Paestum & der Cilento Nationalpark

*Wandertour durch faszinierende Natur und ursprüngliche  
Kultur im noch unberührten Süditalien*



## REISEBESCHREIBUNG 2018

© Genius Loci Travel, 2018. Alle Rechte vorbehalten.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## KURZBESCHREIBUNG

In der Region Kampanien beginnt der wahre Süden Italiens. Bereits die Römer verliehen ihr die Bezeichnung „Campania Felix“ - das „glückliche Land“. Dies könnte nicht treffender sein, denn in Kampanien befindet sich nicht nur die großartige Stadt Neapel, sondern auch zahlreiche, römische Kulturstätten, sagenumwobene Inseln und atemberaubende Küstenabschnitte, allesamt eingebettet in eine wunderschöne Landschaft. Inbegriff des „Landes, in dem die Zitronen blühen“ ist ausserdem die Sorrentiner Halbinsel, an deren Südseite die berühmte Amalfiküste beginnt, mit ihren hoch aufragenden Klippen und malerischen Buchten. Diese einzigartige Fülle an Natur und Kultur macht Kampanien zu einer der schönsten Regionen Europas.

Das noch versteckte Kampanien liegt jedoch südlich von Salerno. Hier öffnen die griechischen Tempel von Paestum das Tor zu einer unberührten Berg- und Küstenlandschaft: das Cilento, einer der größten Nationalparks Italiens und UNESCO- Weltkulturerbe. Das Cilento bietet eine Kulturlandschaft, in der von Menschen geschaffene und natürliche Umwelt vorbildlich miteinander harmonieren. Seine Schönheit ist aufregend wild: Felsige Bergketten umgeben die kleinen, malerischen Dörfer im Landesinneren und an der Küste treffen duftende Pinienwälder auf weite Sandstrände. Hohe Aleppo-Pinien ragen über bunte Myrte-Sträucher und Kakteen, uralte Olivenbäume erstrecken sich bis zum Meeresufer und die liebevoll gepflegten Haine und Terrassen zeugen von der Hingabe der Cilentaner für ihre Heimat. In den winzigen Fischerorten und mittelalterlichen Bergdörfern im Hinterland des Cilento bestimmt der beständige Rhythmus der traditionellen Lebensweise immer noch den Alltag der Bewohner. Es ist daher kein Zufall, dass das Cilento auch als die Wiege der „Mediterranen Diät“ gilt: schmackhaft zubereitetes Gemüse, frischer Fisch, Obst und extra reines Olivenöl kommen hier täglich auf den Tisch.

Ein Großteil der Wandertour führt an der Küste entlang. Sie wandern zudem durch charakteristische Landstriche mit zahlreichen Kulturschätzen, wie ländlichen Kirchen, alten Bauernhäusern, historischen Windmühlen und entzückenden, kleinen Dörfern. Auf Ihren Wanderungen besuchen Sie auch die schönsten und ältesten Fischerdörfer des Cilento, wie Santa Maria und San Marco di Castellabate sowie Marina di Camerota. Sie werden klassische, süditalienische Alltagsszenen erleben: Fischer, die ihre Netze flicken, Hirten mit ihren Schafherden, Frauen, die ihre Lasten auf dem Kopf tragen und Kinder, die beiter auf dem Dorfplatz spielen. Und sie werden sich eins fühlen mit der Landschaft, dem Himmel, der Luft und dem Duft der mediterranen Sträucher. Die Tour führt Sie zudem in das „Herz des Cilento“, in das noch weitestgehend unberührte Hinterland, wo Sie nur wenigen Touristen begegnen werden. Sie wandern durch unberührte Natur mit Buchen- und Eichenwäldern, über Bergwiesen und durch wunderschöne Flusstäler, eindrucksvolle Schluchten und großartige Bergkulissen. Sie werden einige der schönsten Dörfer der Gegend besuchen, wo die Traditionen des Landlebens noch lebendig sind. Mit der Besichtigung von einigen der bedeutendsten Kulturstätten des Cilento, wie die Ruinen von Roscigno Vecchia sowie die Burgen in Corleto und Sacco, werden Sie sich zudem auf die historischen Spuren dieser faszinierenden Region begeben. Alle diese Orte sind auf einer wunderschönen Wanderroute miteinander verbunden.

**Bitte beachten Sie:** Dies ist eine leichte bis mittelschwere Tour, die für Personen geeignet ist, die schon etwas Wandererfahrung haben und über eine allgemein gute Kondition verfügen. Die durchschnittliche Gehzeit beträgt 4-6 Stunden pro Tag.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## REISEVERLAUF

### Tag 1

Die Tour beginnt in Paestum. Auf Anfrage kann ein Transfer für Sie vom Flughafen in Neapel oder vom Bahnhof in Salerno gebucht werden. In Paestum checken Sie in Ihr Hotel, nur wenige Meter von den Tempeln entfernt, ein. Sie können Ihr Gepäck im Hotel lassen und einen Rundgang durch die archäologische Stätte mit den beeindruckenden Tempelanlagen, einer der besterhaltensten Europas, und dem Museum machen. Anschließend gehen Sie zum Hotel zurück, wo ein landestypisches Abendessen auf Sie wartet.

**Hotel \*\*\* - Paestum - HP**

### Tag 2

Unser Gruppentransfer bringt Sie auf kurzem Wege nach Agropoli, dem Tor zum Cilento, dessen byzantinisches Schloss hoch oben über der Stadt schon von Weitem zu erkennen ist. Von hier aus unternehmen Sie eine wunderschöne Wanderung entlang der Landzunge Punta Tresino, einer der letzten unberührten Küstenabschnitte des Cilento. In Agropoli haben Sie zunächst etwas Zeit, ein wenig durch die Gässchen der mittelalterlichen Altstadt zu wandern und in den Lebensmittelläden vor Ort Proviant für ein Picknick einzukaufen. Sie beginnen dann Ihre Wanderung durch eine ursprüngliche, mediterrane Landschaft, durch Wälder und Büsche, entlang wunderschöner Strände sowie vorbei an einem antiken, römischen Hafen. Hierbei haben Sie stets einen atemberaubenden Blick auf das Meer. Auf Ihrem Weg kommen Sie an der zauberhaften Bucht „Baia di Trentova“ vorbei und erreichen das verlassene Dorf San Giovanni, wo auch heute noch ein sehr guter Weißwein hergestellt wird. Danach gehen Sie hinunter zum breiten Sandstrand von Castellabate. Immer am Strand entlang gelangen Sie dann zum entzückenden, kleinen Fischerhafen von Santa Maria di Castellabate, eines der ältesten Fischerdörfer des Cilento. Nach einem letzten Wegabschnitt am Strand entlang, erreichen Sie schließlich Ihren Zielort, das ursprüngliche, kleine Fischerdorf San Marco di Castellabate, wo Sie in einem gemütlichen, familiengeführten Hotel untergebracht sind.

**Hotel \*\*\* - San Marco di Castellabate – HP**

*Strecke: 14,5 km. ca. 5 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-250 m.*

### Tag 3

Vom Hotel aus starten Sie eine Rundwanderung durch die typische mediterrane Macchia bis zur Landspitze des Monte Licosa. Mit der Halbinsel des Monte Stella in Miniaturform reicht das Cilento hier am weitesten ins Meer hinein. Die Landspitze von Licosa sprüht vor maritimem Charme. Hier tanzen die Bäume im Rhythmus der frischen Seebrise, deren kontinuierliches Rauschen die berühmte Odysseus-Legende zu flüstern scheint. Der Legende nach ertränkte sich hier einst die Sirene Leucosia, nachdem es ihr nicht gelungen war, Odysseus mit Ihrem Gesang zu betören. Die Landzunge wurde daraufhin nach ihr benannt. Der Sirenen-Mythos und die atemberaubende Landschaft machen diesen Teil des Cilento das ganze Jahr über zu einem zauberhaften Ort. Im Winter bietet der wolkenlose Himmel einen fantastischen Blick über die Amalfiküste und Palinuro, im Frühling tüncht der blühende Ginster die Hügel in leuchtendes Goldgelb und im Sommer können Sie im kristallklaren Wasser baden gehen. Im Herbst ist das Wasser noch angenehm warm und an schönen Tagen können Sie entspannende Spaziergänge unternehmen. Zunächst wandern Sie durch den Pinienwald hoch auf den Bergkamm. Auf Ihrem Weg über den Bergkamm begegnen Ihnen mehrere Wachtürme, von denen Sie eine herrliche Aussicht über die gesamte Gegend, sowohl auf die Küste als auch landeinwärts, haben. Der Blick reicht über den gesamten Golf von Salerno und bis nach Kalabrien. Sie gehen dann in Richtung der Küste nahe Ogliastro Marina hinab und folgen dann einem Küstenpfad bis zum äußersten Punkt der Landzunge, Punta Licosa. Auf Ihrem Weg entlang der Küste kommen Sie erneut an einigen Ruinen ehemaliger Wachtürme vorbei. Die mystische Atmosphäre der Landspitze ist hier besonders spürbar und der Zauber der im Wind tanzenden Bäume wird Sie auf dieser Strecke



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



in Ihren Bann ziehen. Auch hier gibt es zahlreiche Bademöglichkeiten. Von Punta Licosa aus folgen Sie auf einem idyllischen Pfad weiter dem Küstenverlauf bis Sie schließlich den entzückenden Hafen von San Marco erreichen. Ihr Abendessen wird in Ihrer Unterkunft serviert.

#### **Hotel \*\*\* - San Marco di Castellabate – HP**

*Strecke: 15 km. ca. 5 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-400 m.*

#### **Tag 4**

Ein Transfer bringt Sie hoch zur Stadt "Magliano Nuovo", eine alte befestigte Stadt, die hoch über der grünen Schlucht des Flusses Calore liegt. Von hier aus haben Sie einen atemberaubenden Blick über eines der Highlights des Cilento-Nationalpark, die Schlucht des Flusses Calore. Ein alter Pfad führt Sie hinunter zum Fluss. Der Pfad führt erst durch die typische Macchia und dann durch den Wald hinein in eine der unberührtesten Gebiete des Cilento-Nationalparks. Die Vegetation ist vielfältig und im kristallklaren Wasser erspäht man zuweilen noch Fischotter und Forellen. Entlang der Strecke gibt es zahlreiche Badestellen. Sie kommen zu einer natürlichen Brücke, die Sie überqueren. Von der Brücke führt ein leichter Pfad zu einem künstlichen See (mit Picknick-Platz und Schwimmmöglichkeit). An einem historischen Aquädukt gehen Sie in eine weitere Schlucht unterhalb der kleinen mittelalterlichen Stadt Felitto. Nachdem Sie über die kleine Brücke gegangen sind, führt Sie ein Pfad hoch zum Hauptplatz der Stadt. Von hier werden Sie abgeholt und in Ihre Unterkunft, einem schönen Agriturismo, gebracht.

#### **Agriturismo \*\*\* - Bellosguardo – HP**

*Strecke: 8 km. ca. 4 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +250 m/-400 m.*

#### **Tag 5**

Direkt vom Agriturismo aus beginnen Sie die Rundwanderung über den Berg Monte Pruno, eine archäologische Stätte, von wo aus Sie die eindrucksvollen Steinmauern aus dem 4. Jahrhundert n. Chr. sowie eine Vielzahl von Gräbern bestaunen können. Sie haben einen atemberaubenden Blick über das gesamte Gebiet. Von hier aus wandern Sie dann über den kleinen Ort Roscigno Nuovo bis hinunter zu den spektakulären Quellen des Flusses Sammaro, der hier nach einigen Kilometern unter der Erde erneut auftaucht. Ein idealer Ort für ein Picknick! Der Pfad geht dann auf der anderen Flussseite weiter und bringt Sie zur „Geisterstadt“ Roscigno Vecchia, auch bezeichnet als das „Pompeji des 19. Jahrhunderts“. Dieses kleine Dorf, das zu Beginn des 20. Jahrhunderts von den Bewohnern verlassen wurde, ist bis heute unverändert geblieben. Eine wunderschöne Kulisse, vor allem bei Sonnenuntergang! Von Roscigno Vecchia aus gehen Sie dann auf kurzer Strecke zurück zu Ihrem Agriturismo in Bellosguardo.

#### **Agriturismo \*\*\* - Bellosguardo – HP**

*Strecke: 14 km. ca. 5 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-750 m.*

#### **Tag 6**

Von Bellosguardo bringt Sie ein Transfer nach Palinuro, wo Sie sich auf eine schöne Rundwanderung auf dem sagenumwobenen Kap begeben, das nach einem der Seeleute aus der Aeneis benannt wurde. Von Palinuro aus wandern Sie gemächlich hinauf zu den ersten Hügeln oberhalb der Küste zwischen Palinuro und Marina di Camerota, von wo aus Sie einen großartigen Blick auf das blaue Mittelmeer haben. Sie kommen an den Ruinen alter Gehöfte und an der Kapelle von Sant' Iconio vorbei - immer durch Wälder und mediterrane Macchia -, bevor Sie dann in dem entzückenden Ort Marina di Camerota ankommen, wo Sie die letzten beiden Nächte verbringen werden.

#### **Hotel \*\*\* Marina di Camerota – HP**

*Strecke: 18,5 km. ca. 5-6 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-600 m.*



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



**Tag 7**

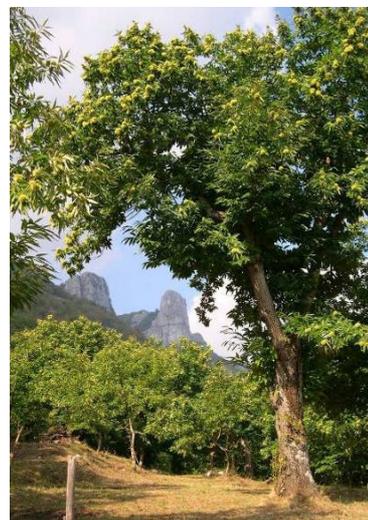
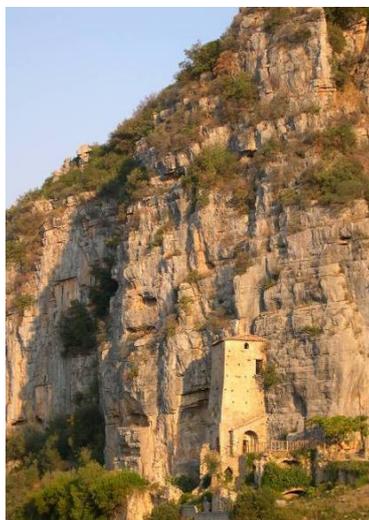
Heute erwartet Sie eine Küstenwanderung, bei der Sie einen der unberührtesten Küstenabschnitte Süditaliens entdecken, mit der Möglichkeit, das kristallklare Wasser in vollen Zügen zu genießen (die sichtbare „Blaue Flagge“ an diesen Stränden garantiert die ausgezeichnete Wasserqualität). Diese Küste wird „Costa degli Infreschi“ genannt, benannt nach dem vormals römischen Hafen „Porto degli Infreschi“. In den hiesigen Grotten entspringen kühle Süßwasserquellen. Die Wanderung beginnt direkt an Ihrem Hotel in Marina di Camerota. Am malerischen Hafen können Sie noch Proviant für ein Picknick einkaufen. Auf dem alten Pfad, der den Ort Camerota mit dem antiken, römischen Hafen verbindet, gibt es dann zahlreiche, wunderbare Sehenswürdigkeiten. Nachdem Sie den Hafen hinter sich gelassen haben, kommen Sie an einer Reihe von Grotten und Stränden vorbei, bis Sie zu einem mittelalterlichen Wachturm gelangen. Danach geht es ein kurzes Stück bergauf und dann weiter durch Olivenhaine und mediterrane Macchia. Anschließend wandern Sie hinunter zur nächstgelegenen Bucht, die an die einsamen Strände einer tropischen Insel erinnert. Nach ca. 1 Stunde auf einem wunderschönen Pfad erreichen Sie den „Porto degli Infreschi“. Bei Ankunft am Strand genießen Sie hier ein leckeres Mittagessen, das für Sie von den lokalen Fischern zubereitet wird. Danach geht es mit dem Boot zurück nach Marina di Camerota.

**Hotel \*\*\* Marina di Camerota – HP**

*Strecke: 10 km. ca. 3-3,5 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-250 m.*

**Tag 8**

Die Tour endet in Marina di Camerota nach dem Frühstück am 8. Tag. Auf Anfrage kann ein Transfer für Sie zum Flughafen in Neapel oder an den Bahnhof von Salerno gebucht werden.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## TOUR DETAILS

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Die Unterbringung erfolgt in Halbpension in ausgewählten 3-Sterne-Hotels sowie in einem komfortablen Agriturismo, der dem 3-Sterne-Standard entspricht. Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Das Abendessen in allen Unterkünften der Tour ist im Preis enthalten. Lunchpakete und Mittagessen sind nicht im Preis enthalten, mit Ausnahme des Mittagessens am Porto degli Infreschi am 7. Tag der Tour. Sie können jedoch in Ihrer Unterkunft auf Anfrage Lunchpakete bestellen oder in den unterschiedlichen Orten der Tour einkaufen.

**Nacht 1:** Die erste Nacht verbringen Sie in Paestum in einem hübschen 3-Sterne-Hotel mit großem Garten und Pool, direkt außerhalb der griechischen Stadtmauern und in Laufnähe zu den Tempeln.

**Nacht 2 & 3:** Sie verbringen zwei Nächte in einem gemütlichen, familiengeführten Hotel im kleinen Fischerort San Marco di Castellabate, an der Südseite eines langen Sandstrands und am Ende der wunderschönen Landzunge von Punta Licosa.

**Nacht 4 & 5:** Diese beiden Nächte verbringen Sie in einem wunderschönen Agriturismo in Bellosguardo, wo Sie das Abendessen im ausgezeichneten, hauseigenen Restaurant mit einer hervorragenden Auswahl an lokalen Produkten, einnehmen werden.

**Nacht 6 & 7:** Die letzten beiden Nächte verbringen Sie in einem komfortablen 3-Sterne-Hotel in dem Küstenstädtchen Marina di Camerota, Ausgangstor zur unberührten „Costa degli Infreschi“.

### ANFORDERUNGSPROFIL & AUSTRÜSTUNG

**Leicht bis mittel (Schwierigkeitsgrad 2-3):** Zumeist einfache Wanderungen, mit einigen Anstiegen, Wege können teilweise uneben sein. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich. Ein hohes Maß an Kondition ist nicht notwendig, aber Sie sollten in der Lage sein, bis zu 5 Stunden am Tag auch bei hoher Sonneneinstrahlung oder auf staubigen und steinigen Wegen zu wandern.

**Empfohlene Ausrüstung:** Gut eingelaufene Wanderschuhe mit Profil, Wanderrucksack geeignet für Tageswanderungen, angemessene Wanderbekleidung (Jacke, T-Shirts, Pullover, lange und kurze Hosen), Kopfbedeckung, Sonnen- und Regenschutz, Sonnenbrille, ggfs. Wanderstöcke.

### LEISTUNGEN

- 1 Übernachtung in Hotel in Paestum \*\*\* – HP
- 2 Übernachtungen in Hotel in San Marco di Castellabate \*\*\* – HP
- 2 Übernachtungen in Agriturismo in Bellosguardo \*\*\* – HP
- 2 Übernachtungen in Hotel in Marina di Camerota \*\*\* – HP
- Gepäcktransfers
- Gruppentransfers wie angegeben
- Mittagessen im Porto degli Infreschi (Tag 7)
- Bootsfahrt vom Porto degli Infreschi nach Marina di Camerota (Tag 7)



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Anreise & Visa
- Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Wahlweise Zusatzbuchungen von Touren oder Aktivitäten
- Trinkgelder & Ausgaben persönlicher Natur

## ANKUNFT & ABREISE

**Ankunft:** Die Tour beginnt in Paestum. Auf Anfrage kann ein Transfer für Sie vom Flughafen in Neapel oder vom Bahnhof in Salerno gebucht werden.

**Abreise:** Die Tour endet in Marina di Camerota nach dem Frühstück am 8. Tag. Auf Anfrage kann ein Transfer für Sie zum Flughafen in Neapel oder an den Bahnhof von Salerno gebucht werden.



© Genius Loci Travel, 2018. Alle Rechte vorbehalten.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*

